KULINARISCHE EUROPAREISE



Station 2: Spanien

Restaurant: Tapas y mas

Schanzenstraße 72



q.p essen
www.suppenkanal.de

Geplant und veranstaltet im Rahmen des
Bürgervereins Sasel-Poppenbüttel von:
Günther Quaas und Anke Polenz

Die **Grundzüge der spanischen Küche** sind stark regional geprägt, bodenständig und zugleich sehr vielfältig. Spanien vereint mediterrane, atlantische und historische Einflüsse – von arabischer bis römischer Tradition.

Typische Merkmale

1. Frische, einfache Zutaten

Im Mittelpunkt stehen hochwertige Grundprodukte:

- Olivenöl (zentrales Fett der Küche)
- Gemüse wie Tomaten, Paprika, Zwiebeln
- Hülsenfrüchte
- Fisch und Meeresfrüchte
- Schweinefleisch und Schinken
- Reis, Kartoffeln, Brot

Oft werden Speisen mit wenigen Zutaten zubereitet, damit der Eigengeschmack erhalten bleibt.

2. Regionale Vielfalt

Jede Region hat ihre eigene Küche:

- Andalusien: Gazpacho, frittierter Fisch
- Valencia: Paella
- Baskenland: Pintxos, Fischgerichte
- Galicien: Meeresfrüchte, Oktopus
- Katalonien: Mischung aus Meer und Bergen

3. Tapas-Kultur

Berühmt sind die Tapas – kleine Gerichte oder Häppchen, die man teilt. Beispiele:

- Oliven
- Tortilla Española
- Patatas Bravas
- Gambas al Ajillo
- Manchego-Käse

Essen ist oft gesellig und gemeinschaftlich.

4. Würzung

Die spanische Küche ist meist aromatisch, aber nicht extrem scharf. Häufig verwendet werden:

- Knoblauch
- Safran
- Paprika (Pimentón)
- Kräuter wie Petersilie und Rosmarin

5. Esskultur

Typisch sind:

- spätes Mittagessen
- leichtes Abendessen oft erst spät am Abend
- gemeinsames Essen mit Familie oder Freunden

Mehrere kleine Gänge statt eines großen Tellers regionaler **Vielfalt, mediterranen Aromen und geselligem Essen**. Sie ist einfach, herzhaft und sehr genussorientiert.

Tortilla Española

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 6 Eier
- Olivenöl
- Salz

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden.
2. Zwiebel klein schneiden.
3. Beides in viel Öl weich braten (nicht knusprig).
4. Eier verquirlen, salzen, Kartoffeln untermischen.
5. In Pfanne geben, bei mittlerer Hitz stocken lassen.
6. Wenden (mit Teller) und andere Seite braten.

Varianten:

Jede Tortilla lässt sich abwandeln, in dem man z.B.

Schinken, Gemüse und oder Käse zugibt.

